Seguridad e higiene

Este capítulo incluye:

1. La importancia de la Seguridad e Higiene.
2. Prevención de accidentes.
3. Primeros auxilios.
4. Incendios.
5. Manipulación de alimentos
6. Control de sustancias nocivas para la salud.

Se hace referencia a:

- Capítulo 1 – Higiene personal
- Capítulo 2 – Ropa de trabajo.
- Capítulo 3 – Conservación de alimentos.

Política de Seguridad e Higiene

- Todo el personal debe seguir las normas recogidas en la política de Seguridad e Higiene.

Formación

- Todo el personal debe recibir la formación necesaria para desarrollar su trabajo con seguridad.

Los accidentes se pueden evitar, no ocurren porque sí!

¿Qué es un accidente?

“ Una acción espontánea e incontrolable que puede o pudo haber causado daño a personas, daño a cosas o cualquier otra pérdida”.

- La causa más común de accidente en el trabajo es resbalar o caer.

- Cualquiera en el trabajo puede contribuir a reducir estos peligros a través de un buen uso de las normas de seguridad e higiene.

Las consecuencias de los accidentes en el trabajo son:

- Personal de baja hasta recuperarse.
- Interrupción de la producción.
- Daños a la maquinaria y coste de reparación.
- Desmotivación del personal.
- Multas / Indemnizaciones /Mala imagen para la empresa.

Accidentes habituales en Hostelería.

pp0p0p0jj

- Caídas y resbalones.
- Electrocuciones.
- Quemaduras.
- Cortes.

Recomendaciones:

- Sé ordenado con el material– evita los obstáculos.
- Cuidado con el suelo mojado o en desnivel.
- Limpia los líquidos derramados para evitar resbalar.
- Pon señales de seguridad cuando sea necesario.
- No utilices aparatos eléctricos con las manos mojadas.
- Nunca uses material defectuoso o dañado. Informa de su mal estado.
- Súbete a escaleras, no a cajas.
- Eleva las cargas con seguridad y en la postura adecuada.

¿Qué es una situación de riesgo ?

Cualquier situación que puede causar un daño.

Ejemplos: electricidad, sustancias nocivas, trabajar en las alturas, aceite caliente, suelo mojado…

¿Qué se debe hacer ante una situación de riesgo?

- Retira el peligro y si no puedes, informa del mismo.
- Señálalo con“ Peligro, Suelo mojado.”
- Acordona la zona con una cuerda o barrera.
- Avisa al resto del personal de la zona de trabajo.

Tipos de riesgos:

1. Resbalones/Caídas.
2. Caídas desde alturas.
3. Aparatos eléctricos.
4. Manipulación
5. Maquinaria.
6. Caída de objetos.
5. Transportes.
6. Electricidad.
7. Sustancias químicas.
8. Ruidos/Vibraciones.
9. Fuego/Explosiones
10. Superficies calientes.

Evaluación del riesgo:

- Evaluación detallada de lo que podría causar daños a los trabajadores.
- El objetivo es asegurarse de que nadie sufra un accidente.

¿Quién es responsible de la evaluación del riesgo?

Todos

Es un requisito legal para trabajar con seguridad.

¿Para qué evaluar el riesgo?

- Para que nadie se accidente.
- Es un requisito legal.
- Es parte de las normas de seguridad.
- Aumenta la cultura de la prevención.
- Reduce reclamaciones.
- Aumenta la motivación del personal.

3. Primeros Auxilios.

Primeros Auxilios (3P's)

- **P**reserve life
- "Move to save"
- **P**revent worsening
- **P**romote recovery

Sala de Primeros Auxilios:

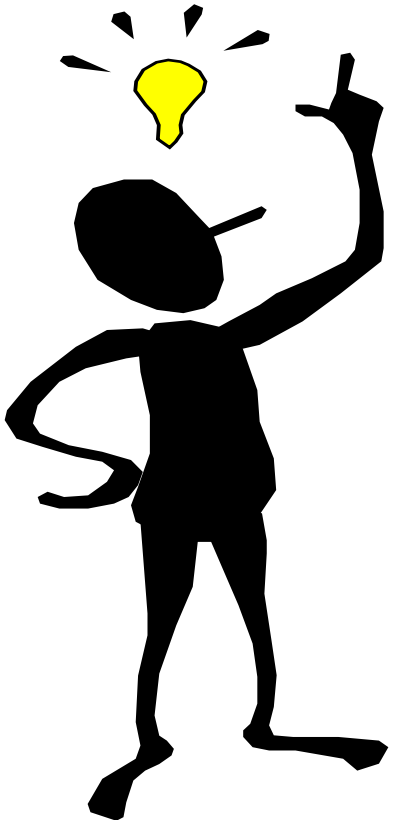
Depende de:

- Número de trabajadores.
- Tipo de trabajo.
- Coordinador de Primeros Auxilios.
- Botiquín.
- Habitación. (>400)

Obligaciones

El empresario debe facilitar:

- Personal formado en primeros auxilios.
- Coordinador.
- Kit de Primeros Auxilios.
- Sala de primeros auxilios.



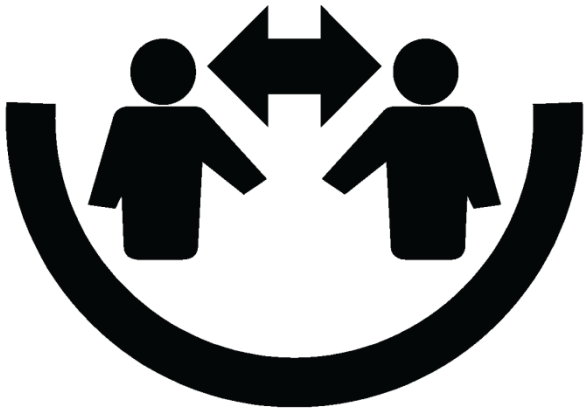
Botiquín de Primeros Auxilios:

Debe contener como mínimo:

- Intrucciones de Primeros Auxilios.
- 20 tiritas estériles de diferentes tamaños , resistentes al agua.
- Paquetes de algodón de 43 x 25 g
- 12 imperdibles.
- 2 vendas.
- 2 toallitas de ojos (estériles):
- 2-4 batas estériles .
- Pinzas y tijeras.
- Libro de incidencias.

Información al personal:

- Todo el personal debe conocer la ubicación del material y las instalaciones de Primeros Auxilios y cómo localizar al coordinador.
- La ubicación del material debe estar claramente indicado.



El coordinador debe :

- Ser alguien responsable.
- Mantener la calma en caso de emergencia.
- Ser capaz de solucionar las incidencias que se presenten.
- Dejar el trabajo inmediatamente y acudir al lugar del accidente.
- Tener la formación necesaria y utilizar los conocimientos y habilidades adquiridas durante el curso de formación.

¿Qué debe hacer el coordinador?

- Presentarse en el lugar del accidente.
- Diagnosticar la situación.
- Aplicar el tratamiento adecuado.
- Llevar al herido al médico /hospital.

¿Qué información debe dar el coordinador?

Descripción del accidente

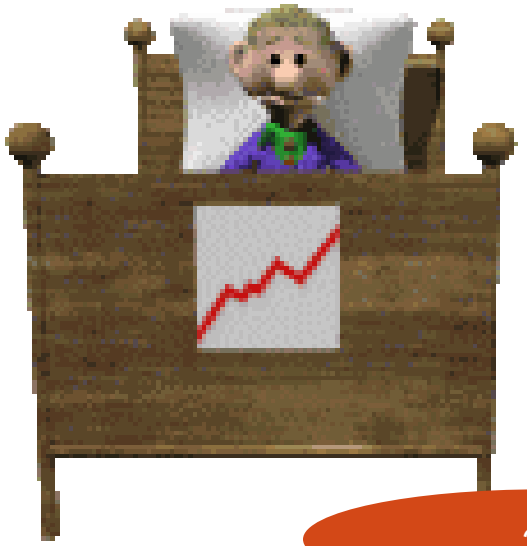
- ¿Cómo?
- ¿Dónde?
- ¿Cuándo?
- ¿Qué sucedió?

Síntomas

- Localización del dolor.
- Síntomas visibles
- Evolución

Tratamiento

- Manta
- Medidas aplicadas



¿Qué debe hacer la persona que se encuentra ante un accidente?

- Mantener la calma!
- Avisar a la persona responsable/coordinadora.
- Reanimar al herido.
- No permitir que el herido se mueva.
- No suministrarle bebidas!
- Desconectar el gas y la electricidad.
- Mover al herido solo si su vida corre peligro.
- No tocar a un herido por electrocución.

Contactar con los servicios de emergencia:

- **Recuerda 112**
- Manten la calma.
- Pide los servicios que necesites.

Heridos.

- ambulancia

Incendio/Gente atrapada

- Bomberos
- **Accidentes mayores.**
- Policía

Rescate marítimo

- Guardacostas.

AL CONTACTAR CON LOS SERVICIOS DE EMERGENCIAS, DEBES INFORMAR DE:

- Tu número de teléfono.
- Localización del accidente: sé preciso.
- Sexo, edad.
- Índole de las heridas.
- Ayuda especial – infarto.

Informe del accidente

Incluye:

- Fecha/Hora del accidente.
- Nombre de la persona/s.
- Trabajo/Puesto.
- Tipo de herida.
- Dónde tuvo lugar el accidente.
- Cómo sucedió.
- Testigos.
- Es un documento legal.

4. Incendios:

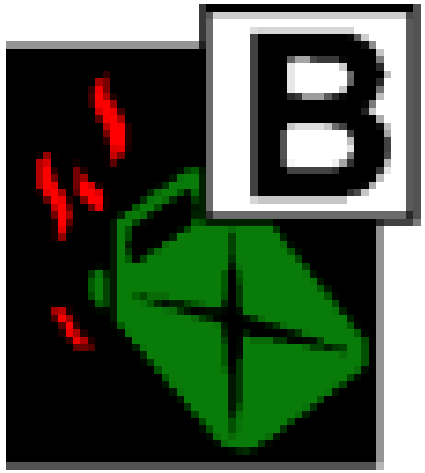
Es prioritario:

- Evacuar el edificio.
- Llamar a los bomberos.

Todos los extintores deben :

- Cumplir la normativa vigente.
- Llevar el identificador de revisiones periódicas.

Tipos de incendios:



Sólidos:

Madera

Plástico

Papel

Carbón, etc

Líquidos inflamables:

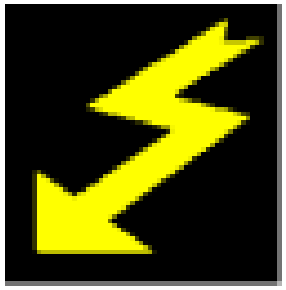
Pintura

Aceite

Grasa

Gases inflamables

Eléctrico



Incendios de material eléctrico.

Rojo

- Indica extintor de agua.
- Se usa en incendios de Tipo A.

AZUL

- Indica extintor de polvo.
- Se usa en incendios tipo A,B,C e incendios de aparatos eléctricos.
- El polvo no enfría, por tanto puede reiniciarse el fuego.

Marrón

- Indica extintor de espuma.
- Se usa en incendios de tipo A y B.

NEGRO

- Indicata extintor de dióxido de carbono (CO2) .
- Se usa en incendios de tipo B e incendios de aparatos eléctricos.

contra incendios

- Debe cumplir las normas vigentes.
- Está hecho de material resistente al fuego.
- Ideal en la cocina para apagar incendios.
- Se usa para envolver a la persona que se está quemando.

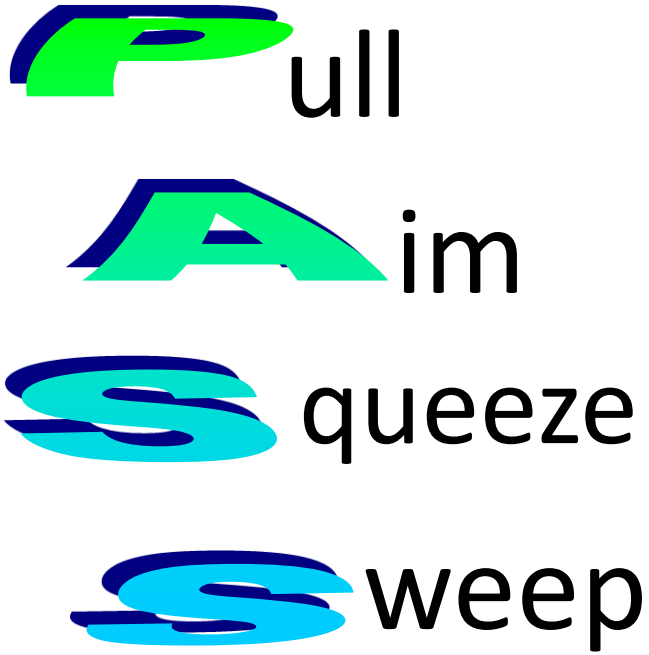
Lugar donde deben estar los extintores

- Fijos en la pared.
- Facilmente visibles.
- Al alcance.
- En la ruta de salida

Normas importantes:

- Intentar apagar el fuego al inicio del mismo, es más seguro.
- Sigue siempre las instrucciones que aparecen en el extintor.
- Asegúrate de que las resvisiones estén actualizadas.
- El extintor esté distribuido por una empresa autorizada.
- Homologado.

¿Cómo utilizar un extintor?



5. Manipulación de carga:

:

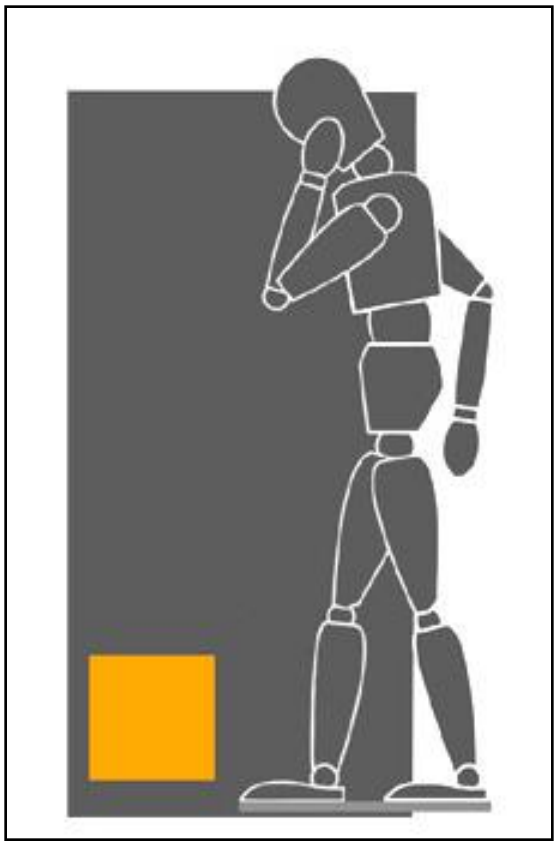
- Se define como el traslado o sustención de una carga con las manos o con fuerza corporal.

Incluye:

- Levantamiento
- Transporte
- Descarga
- Empuje
- Traslado
- Apoyo/soporte

Paso 1:

Identifica el objeto a levantar y organízate:

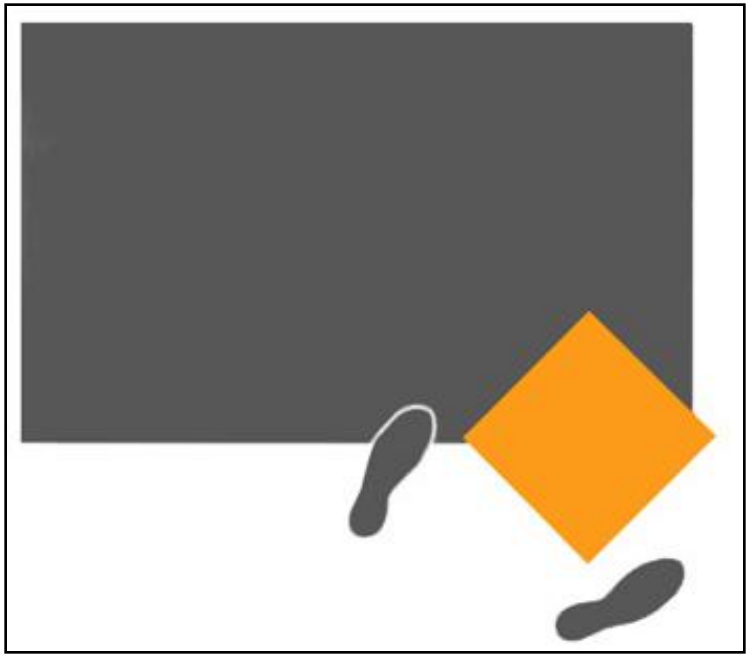


- ¿A dónde necesitas llevar la carga?
- ¿Se puede reducir de alguna manera la carga?
- ¿Necesitas ayuda?
- ¿Está libre el espacio donde quieres dejar la carga?

Paso 2:

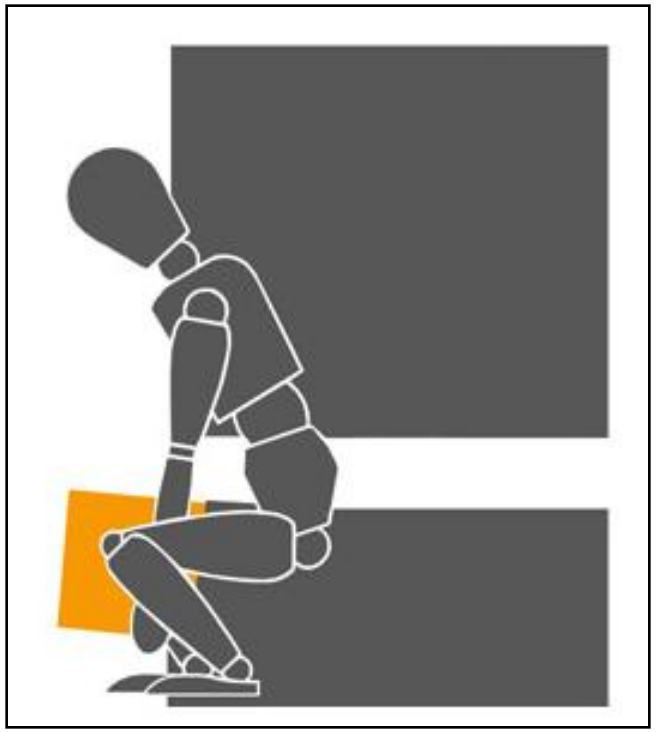
Decide cómo y dónde depositar la carga.

- **Comprueba que la carga no tenga grasa o aceite que pueda dificultar el agarre.**
- **Coloca los pies separados detrás de la carga; asegúrate de buscar el equilibrio antes de levantar el peso.**



Paso 3:

Ten en cuenta la postura del cuerpo:

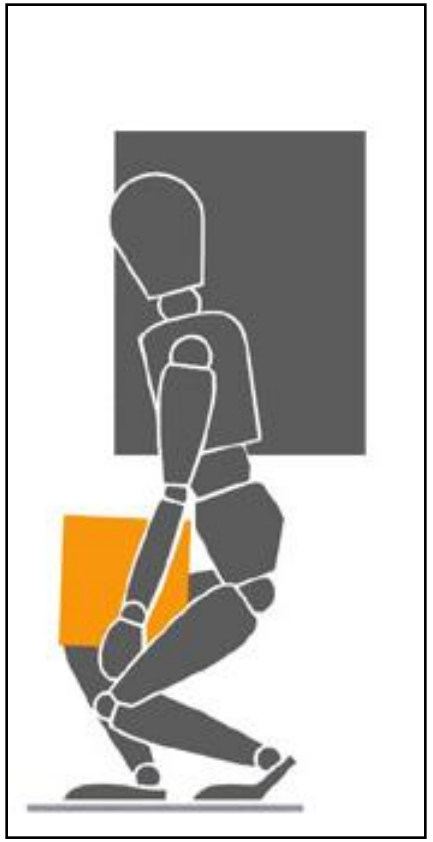


- **Dobla las rodillas.**
- **Mantén la espalda recta.**
- **Levanta la carga despacio, inclinándote si fuese necesario.**
- **Mantén los hombros a la misma altura y en la misma dirección de la cadera.**
- **Es importante que busques la posición equilibrada, por tanto, asegúrate que tienes los pies en firme para repartir el peso de la carga.**

Paso 4:

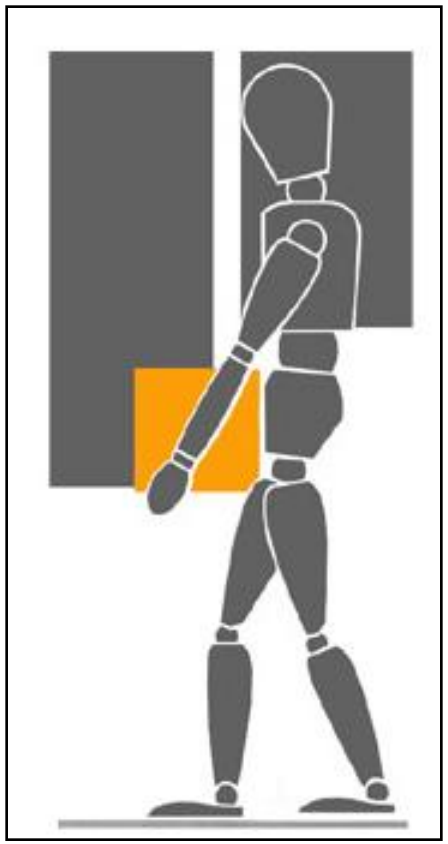
Ya estás preparado para levantar el peso:

- **Coloca los brazos en el ángulo que forman las piernas.**
- **Coloca las manos en la posición adecuada.**
- **Levanta suavemente la carga y no gires el cuerpo.**



Paso 5.

Cuando te desplaces con la carga:



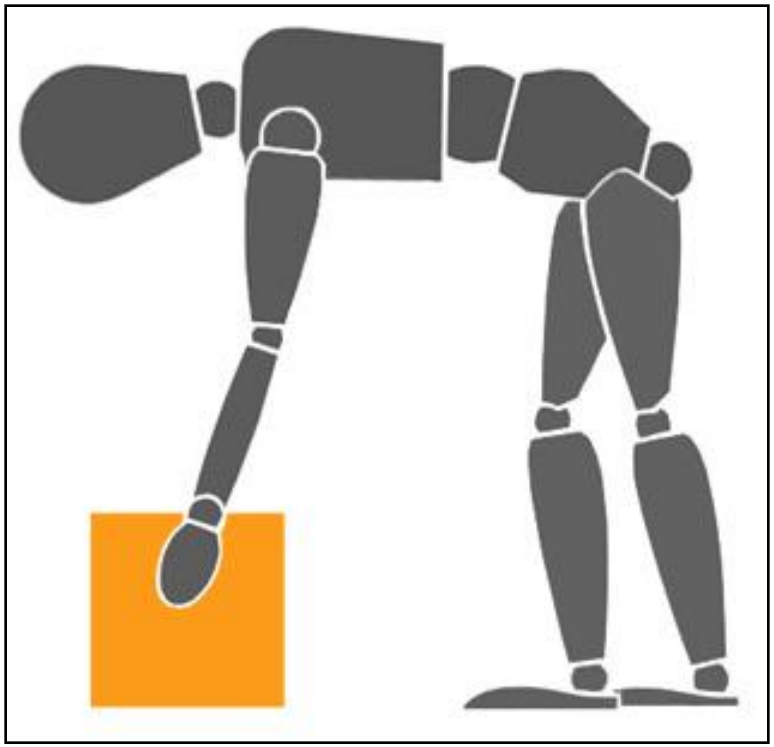
- **Manténla lo más pegada al cuerpo posible con los brazos rectos.**
- **Si se mueve, el lado más pesado debe ser el que esté más próximo a tu cuerpo.**

Paso 6:

Cuando llegues al sitio donde dejar la carga:

- **Descarga el bulto y luego colócalo bien.**
- **Si dejas el bulto en el suelo, debes adoptar la misma postura de seguridad que en el paso 3.**

Debes tener en cuenta lo siguiente:



- **Cansancio.**
- **Mala postura.**
- **Desalojar la zona de obstáculos.**
- **Cargas excesivas.**
- **Si has tenido problemas de espalda.**

Nunca intentes levantar algo si crees que pesa demasiado.

TÉCNICA PARA LEVANTAR PESOS:

- Sigue los pasos mencionados con anterioridad.
- Agarra bien la carga.
- No obstaculices la vista.
- Mantén la espalda recta y los pies separados.
- No gires el cuerpo.

- El Control de Sustancias Nocivas para la Salud implica que los empleados valoren los peligros para la salud antes de iniciar el trabajo que pueda exponerlos al contacto con sustancias nocivas.
- Hacer un análisis de las sustancias que haya en cada zona de trabajo.
- Guardar un registro de todas las sustancias con todos los datos técnicos de cada una.

Limpieza:

- Mantén todo el material ordenado.
- Antes de irte, limpia la zona de trabajo.
- Limpia los líquidos derramados inmediatamente.
- Sigue el manual de instrucciones cuando uses material de limpieza.
- Tapa y guarda los alimentos antes de limpiar.
- Usa material de protección para cada tarea específica.
- Sigue un orden a la hora de limpiar.
- Quita el material estropeado e informa de ello inmediatamente.
- Guarda el material de limpieza peligroso en una zona segura lejos de los alimentos.
- Pon la basura en el lugar correcto según las normas vigentes.